

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Організм страждає щодня: що відбувається, якщо постійно їсти “на ходу”

## Організм страждає щодня: що відбувається, якщо постійно їсти “на ходу”

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 22 Травня 2026, 08:47 — 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Швидкі перекуси в машині, кава замість нормального обіду та їжа під час роботи давно стали звичкою для багатьох людей. Через постійний поспіх люди перестають нормально снідати, обідати й навіть не помічають, як їдять. Лікарі попереджають: звичка постійно їсти “на ходу” може серйозно впливати на травлення, вагу та загальний стан організму.

Одна з головних проблем — переїдання. Коли людина їсть поспіхом, мозок не встигає вчасно отримати сигнал про насичення. Через це з'їдається значно більше їжі, ніж потрібно організму.

Ще одна небезпека — погане пережовування їжі. У поспіху люди ковтають великі шматки, а це створює додаткове навантаження на шлунок і кишечник. У результаті можуть з'явитися важкість, здуття та проблеми з травленням.

Лікарі також наголошують: постійні перекуси “на бігу” часто призводять до вибору шкідливої їжі. Фастфуд, солодощі, снеки та солодкі напої стають найпростішим способом швидко втамувати голод.

Не менш важлива проблема — хронічний стрес для організму. Коли людина їсть у поспіху, нервова система не переходить у спокійний режим, необхідний для нормального травлення. Через це їжа засвоюється гірше.

Ще один наслідок — постійне відчуття втоми. Організм не отримує нормального насичення та стабільної енергії, тому вже через короткий час знову хочеться їсти або пити каву.

Фахівці також пов'язують звичку їсти “на ходу” з проблемами ваги. Люди часто не помічають кількість з'їденого, а перекуси стають майже безконтрольними.

Лікарі наголошують: навіть кілька спокійних прийомів їжі на день значно корисніші за постійні хаотичні перекуси. Для травлення важливі не лише продукти, а й сам процес харчування.

Ще одна проблема — їжа перед екранами або телефоном. У такому стані мозок гірше концентрується на їжі, тому людина рідше відчуває справжнє насичення.

Фахівці радять хоча б на 15–20 хвилин відкладати телефон і їсти без поспіху. Саме спокійний прийом їжі допомагає організму нормально працювати та краще контролювати апетит.

У підсумку, звичка постійно їсти “на ходу” здається дрібницею, але з часом може негативно впливати і на травлення, і на вагу, і на самопочуття загалом.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

08:47 Організм страждає щодня: що відбувається, якщо постійно їсти “на ходу”

08:38 Вони найчастіше розбивають серця: астрологи назвали знаки Зодіаку, які бояться серйозних почуттів

08:23 Морква виростає кривою та дрібною? Помилки дачників, які псують урожай ще в землі

08:09 Сигнал із Кремля: що означає відмова Путіна від поїздки

08:00 Прогноз без оптимізму: що буде з цінами на нафту

07:46 Платитимуть лише 20%: хто отримає пільгу на тепло і воду

07:37 Дитина більше нічого не розповідає? Психологи пояснили, чому батьки втрачають довіру дітей

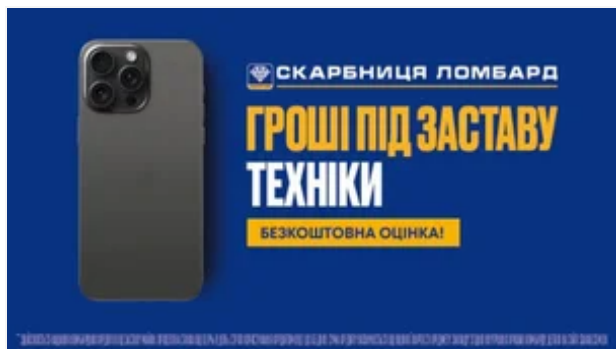
07:21 Мода 2026: речі з 2000-х, які несподівано знову стали головним трендом

07:09 Ці кімнатні рослини краще не ставити в спальні: експерти пояснили чому

06:47 Як зупинити старіння після 30: лікарка дала три головні поради

LOAD MORE

Їжа



Кредит під заставу техніки. Оцінка за 0 грн! Ломбард "Скарбниця"



Рекомендую! Миттєво знімає біль та запалення в суглобах



Рекомендую! Швидко збиває тиск та очищає судини від холестерину

#### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

#### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)

